

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan warisan budaya Nusantara yang memadukan keterampilan fisik, seni gerak, dan kedalaman nilai moral. Sebagai warisan budaya takbenda yang telah diakui oleh UNESCO, pencak silat berperan penting dalam pendidikan karakter yang menanamkan kedisiplinan dan rasa persaudaraan di masyarakat (Ediyono dan Widodo, 2022). Di Indonesia, terdapat berbagai organisasi pencak silat dengan kekhasannya masing-masing, salah satunya adalah Ikatan Seni Bela Diri Pagar Nusa. Sebagai badan otonom di bawah naungan Nahdlatul Ulama (NU), Pagar Nusa memiliki identitas pembinaan yang unik. Perguruan ini mencetak individu dengan karakter "Santri-Pendekar", di mana ketangguhan fisik dalam bela diri berjalan beriringan dengan penanaman nilai-nilai religius dan kepatuhan terhadap ajaran ulama (Setiawan, 2023). Integrasi antara olahraga dan spiritualitas ini menjadikan Pagar Nusa sebagai lingkungan sosial yang sangat kental dengan nilai kekeluargaan dan etika agama.

Seiring perkembangannya, pencak silat tidak hanya menjadi sarana pertahanan diri, tetapi telah menjadi cabang olahraga prestasi yang kompetitif. Dalam konteks olahraga prestasi ini, eksistensi dan kesiapan atlet menjadi fokus utama. Menurut Athira dan Merdiaty (2024), seseorang dapat dikatakan sebagai atlet apabila individu tersebut melakukan latihan untuk mengoptimalkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan keseimbangan jauh sebelum pertandingan

dimulai. Hal ini sejalan dengan Zufri dan Tyoso (dalam Athira dan Merdiaty, 2024) yang menegaskan bahwa atlet adalah seseorang yang secara spesifik menekuni suatu cabang olahraga dan berorientasi pada pencapaian prestasi di bidang tersebut.

Oleh karena itu, seorang atlet dituntut untuk memiliki kesiapan yang utuh, baik secara fisik, teknik, maupun mental. Namun, realitas di gelanggang menunjukkan bahwa persiapan fisik saja sering kali tidak menjamin kemenangan. Pertandingan pencak silat merupakan situasi yang dipenuhi oleh berbagai tekanan mental (*stresor*). Atlet dihadapkan pada tuntutan untuk tidak melakukan kesalahan teknik di depan dewan juri, risiko cedera fisik, hingga beban harapan dari penonton (Weinberg dan Gould, 2018). Tingginya tekanan ini sering kali menjadi masalah utama yang mengganggu performa atlet. Jika tidak dikelola dengan baik, ketegangan mental tersebut dapat merusak konsentrasi, menyebabkan atlet ragu-ragu, atau bahkan kehilangan fokus sepenuhnya (*mental blocking*) saat berhadapan dengan lawan.

Kondisi ragu-ragu dan *mental blocking* tersebut pada dasarnya berakar dari rendahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri saat dihadapkan pada situasi yang menekan (Weinberg dan Gould, 2018). Agar mampu bertahan dan tetap tenang di atas matras, seorang atlet sangat membutuhkan keyakinan bahwa dirinya sanggup mengeksekusi setiap teknik yang sudah dilatih dengan baik, terlepas dari seberapa besar sorakan penonton atau tingginya reputasi lawan. Dalam kajian psikologi, keyakinan untuk mampu menyelesaikan tugas spesifik di

bawah tekanan inilah yang disebut dengan *self-efficacy*. Menurut Bandura (1977) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan guna mencapai suatu target. Dalam konteks atlet pencak silat *self-efficacy* secara murni merujuk pada keyakinan spesifik atlet terhadap kapasitas fungsionalnya di atas matras, baik secara teknis maupun psikologis. Secara psikologis, *self-efficacy* sangat krusial dalam kemampuan atlet meredam kepanikan. Hal ini didukung oleh penelitian Adji dan Jannah (2022) pada atlet bela diri yang menemukan korelasi negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding secara umum ($r = -0,315$; $p = 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara statistik bahwa *self-efficacy* yang tinggi mampu menurunkan tingkat kecemasan atlet. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, atlet terbukti mampu mempertahankan konsentrasi di tengah sorakan penonton dan tetap tenang merancang strategi taktis meskipun tertinggal poin.

Lebih jauh lagi pentingnya peran *self-efficacy* dalam menghadapi tekanan pertandingan dibuktikan secara empiris melalui penelitian Swastiratu, dkk (2021) yang menemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan bertanding pada atlet. Data dari penelitian tersebut mengungkap bahwa pada kelompok atlet dengan *self-efficacy* yang rendah, tingkat kecemasan mereka melonjak tajam akibat tingginya beban ekspektasi. Secara spesifik, tercatat sebanyak 41,6% dari atlet tersebut mengalami kecemasan parah karena takut mengecewakan pelatih, dan 11,7% lainnya dihantui ketakutan akan dimarahi jika tampil buruk. Angka statistik ini menunjukkan perbandingan

perilaku yang kontras: atlet yang gagal membangun *self-efficacy* akan rentan terjebak dalam ancaman evaluatif (*evaluative threat*) dan kepanikan kompetitif yang merusak fokus. Sebaliknya, atlet dengan *self-efficacy* yang tinggi mampu meregulasi tekanan dari lingkungan tersebut menjadi dorongan performa. Fakta lapangan ini memberikan justifikasi kuat bahwa memiliki *self-efficacy* yang kokoh adalah syarat mutlak bagi seorang atlet untuk bisa tampil maksimal dan berprestasi.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa gejala rendahnya *self-efficacy* ini juga dialami oleh para atlet Pencak Silat Pagar Nusa di Jember. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan beberapa atlet, ditemukan indikasi kuat bahwa mereka mengalami masalah berupa keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri menjelang kejuaraan. Fenomena ini terlihat dari munculnya rasa minder dan inferior ketika atlet mengetahui bahwa lawan yang akan dihadapi berasal dari ranting atau tempat latihan lain yang memiliki reputasi sering menjuarai kompetisi. Sebelum bertanding, para atlet sudah memunculkan keyakinan negatif bahwa teknik-teknik silat yang mereka miliki tidak akan mampu menghadapi lawan tersebut.

Masalah psikologis ini kemudian berdampak langsung pada kesiapan mental berupa hilangnya fokus terhadap strategi tanding yang telah direncanakan. Secara konkret, atlet mengeluhkan munculnya perasaan minder dan inferior yang dipicu oleh penilaian subjektif mereka terhadap tingginya reputasi lawan dari ranting lain yang dianggap lebih berpengalaman atau sering menjuarai kompetisi.

Keluhan utama yang dirasakan atlet adalah situasi di mana pikiran mereka mendadak kosong (*mental blocking*) saat berada di atas matras, sehingga seluruh program taktik dan teknik yang telah dipelajari selama berbulan-bulan tidak dapat dieksekusi dengan baik akibat terdistraksi oleh kepanikan di tengah pertandingan. Hambatan-hambatan tersebut secara nyata merepresentasikan kerentanan pada ketiga dimensi *self-efficacy* menurut Bandura (1977). Rasa minder terhadap reputasi lawan mencerminkan rendahnya dimensi *magnitude*, di mana atlet merasa tingkat kesulitan tugas melampaui batas kemampuannya. Hilangnya fokus strategi di atas matras menunjukkan lemahnya dimensi *generality*, yakni ketidakmampuan atlet mempertahankan ketenangan saat dihadapkan pada variasi situasi kompetisi yang menekan. Sementara itu, munculnya kepanikan yang melumpuhkan eksekusi teknik menggambarkan minimnya dimensi *strength*, yaitu rapuhnya daya tahan keyakinan diri atlet saat menghadapi ancaman kegagalan. Berbagai fenomena ini menjadi bukti nyata bahwa *self-efficacy* pada atlet Pagar Nusa di Jember cenderung rendah. Masalah kerentanan keyakinan inilah yang mendasari pentingnya variabel *self-efficacy* ini untuk dikaji lebih mendalam dalam penelitian ini.

Munculnya indikasi rendahnya *self-efficacy* pada atlet tersebut tentunya tidak terjadi secara instan, melainkan dipengaruhi oleh bagaimana proses pembentukan keyakinan itu sendiri selama di lingkungan latihan. Bandura (1977) merumuskan bahwa pembentukan *self-efficacy* bersumber dari empat indikator utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), pengalaman vicarious (*vicarious experiences*), persuasi sosial (*verbal/social persuasion*), serta

kondisi fisiologis dan emosional (*physiological and affective states*). Di antara keempat sumber tersebut, persuasi sosial dan pengelolaan kondisi emosional menjadi aspek eksternal yang sangat bergantung pada interaksi antara atlet dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks olahraga prestasi seperti pencak silat, lingkungan sosial yang paling dekat dan memiliki pengaruh besar bagi atlet adalah pelatih.

Selain dipengaruhi oleh faktor eksternal, dinamika pembentukan *self-efficacy* juga sangat berkaitan erat dengan orientasi kognitif atlet yang dikenal sebagai *Locus of Control* (Rotter, 1966). *Locus of control* adalah cara pandang mengenai sejauh mana individu memiliki kendali mutlak atas hasil dalam hidupnya, baik berupa *internal locus of control* (keyakinan bahwa keberhasilan ditentukan oleh kapasitas dan usaha sendiri) maupun *external locus of control* (keyakinan bahwa hasil ditentukan oleh faktor luar seperti nasib atau dukungan orang lain). Pada atlet yang orientasinya masih bertumpu pada faktor eksternal, pembentukan *self-efficacy* mereka akan sangat menggantungkan diri pada dorongan dari lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, pada atlet yang telah memiliki *internal locus of control* yang kuat, mereka mampu membangun *self-efficacy* secara lebih mandiri melalui evaluasi rasional terhadap pengalaman keberhasilannya (*mastery experiences*). Perbedaan orientasi kognitif inilah yang pada akhirnya membuat interaksi antara atlet dengan lingkungan sosialnya tidak selalu menghasilkan tingkat *self-efficacy* yang seragam

Hubungan interpersonal antara atlet dan pelatih ini bermanifestasi dalam bentuk dukungan sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial mencakup ketersediaan bantuan, perhatian, dan rasa aman yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya. Perhatian dan bantuan yang diberikan oleh pelatih baik berupa evaluasi teknik yang membangun maupun penguatan mental secara langsung berperan sebagai persuasi sosial yang dibutuhkan atlet. Selain itu, rasa aman yang diperoleh atlet dari sikap pelatih yang suportif juga membantu mereka dalam meredam ketegangan fisiologis maupun kepanikan emosional saat akan bertanding. Dalam teori dukungan sosial Sarafino dan Smith (2011), kehadiran pelatih dalam situasi ini berfungsi sebagai dukungan emosional yang bertindak sebagai mekanisme penyangga (*stress buffer*). Ketika pelatih berhasil menjalankan fungsi *stress buffer* ini, atlet mampu mengubah sudut pandang kognitifnya; reaksi tubuh dan emosi yang menegang tidak lagi diartikan sebagai ketakutan, melainkan sebagai tantangan yang bisa dikelola karena atlet merasa tidak berjuang sendirian. Kemampuan meregulasi kondisi fisiologis dan afektif inilah yang secara langsung berdampak pada melonjaknya dan stabilnya *self-efficacy* atlet terhadap kemampuannya di atas matras. Dengan demikian, tingginya rendahnya keyakinan bertanding atau *self-efficacy* yang dimiliki oleh atlet Pagar Nusa di Jember diduga kuat berkaitan erat dengan bagaimana mereka menerima dan mempersepsikan dukungan sosial yang mengalir dari pelatih mereka..

Signifikansi peran dukungan sosial ini terbukti secara empiris melalui penelitian Oktavia Miftakhuddina (2019) pada atlet pencak silat, yang menemukan hubungan positif yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan

self-efficacy ($r = 0,654$; $p = 0,000$). Data tersebut menegaskan bahwa ketersediaan dukungan dari lingkungan secara nyata mampu meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuannya sendiri. Pada konteks atlet pencak silat Pagar Nusa, sistem pemberian dukungan sosial ini memiliki struktur yang sangat khas jika dibandingkan dengan olahraga pada umumnya. Dukungan tersebut berpusat secara dominan pada sosok pelatih, dan didukung secara sekunder oleh teman sesama atlet. Pelatih di Pagar Nusa tidak hanya bertugas melatih teknik fisik, tetapi juga memegang peran sebagai figur yang sangat dihormati secara spiritual (sering kali berstatus Kyai atau Gus). Oleh karena itu, dukungan dari pelatih baik berupa instruksi taktik, motivasi lisan, hingga doa dan restu memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap ketenangan batin atlet. Di sisi lain, teman sesama atlet atau partner latihan memberikan dukungan tambahan berupa rasa kebersamaan dan sorakan penyemangat di pinggir matras yang memperkuat rasa persaudaraan.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan beberapa atlet Pagar Nusa di Kabupaten Jember, ditemukan dinamika yang menarik terkait penerimaan dukungan ini. Secara umum, mayoritas atlet menyatakan bahwa dukungan dari pelatih dan teman sangat membantu mereka dalam menguatkan *self-efficacy*. Arahan yang tegas dan restu dari pelatih sebelum atlet naik ke matras dirasakan mampu melipatgandakan rasa berani dan menyingkirkan keraguan. Kehadiran pelatih memberikan jaminan rasa aman yang nyata bagi mereka. Kondisi di lapangan ini sejalan dengan teori Bandura (1977) yang menyebutkan bahwa dorongan dan pengakuan dari sosok yang dianggap ahli (persuasi sosial)

adalah salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan keyakinan diri seseorang secara langsung.

Namun demikian, hasil wawancara juga mengungkap sisi lain dari dinamika dukungan ini yang bersifat paradoks. Terdapat sebagian kecil atlet yang justru merasa bahwa besarnya dukungan dan harapan dari pelatih malah berubah menjadi beban mental yang menekan. Hal ini terjadi karena kuatnya *value ta'dzim* (rasa hormat dan kepatuhan mutlak) di Pagar Nusa. Bagi atlet yang kesiapan mentalnya belum matang, harapan pelatih dirasakan sebagai tanggung jawab moral yang sangat berat. Kondisi di mana dukungan yang bermaksud baik justru memicu ketakutan ini dikenal dalam psikologi olahraga sebagai ancaman evaluatif atau *evaluative threat* (Rees dan Freeman, 2009)

Meskipun banyak penelitian telah membuktikan bahwa dukungan dari orang sekitar dapat meningkatkan keyakinan diri atlet, kebanyakan studi tersebut dilakukan pada cabang olahraga umum di mana hubungan antara pelatih dan atlet hanya sebatas hubungan profesional biasa. Sekalipun terdapat penelitian sebelumnya pada ekosistem bela diri pencak silat seperti yang dilakukan oleh Oktavia Miftakhuddina (2019), kajian tersebut belum menyoroti posisi dukungan pelatih secara hierarkis sebagai pembentuk utama *self-efficacy*, melainkan hanya memposisikan keduanya sebagai variabel prediktor yang sejajar. Lebih jauh lagi, penelitian yang melihat bagaimana hubungan ini bekerja di lingkungan bela diri yang memiliki nilai kepatuhan yang sangat kuat terhadap figur otoritas spiritual (budaya *ta'dzim*) masih sangat jarang ditemukan. Penelitian ini hadir untuk

mengisi kekosongan tersebut dengan mengambil lokasi di Pencak Silat Pagar Nusa. Di lingkungan ini, pelatih bukan hanya sekadar guru olahraga, melainkan sering kali dianggap sebagai tokoh otoritas spiritual seperti Kyai atau Gus melalui *value ta'dzim* (rasa hormat yang sangat dalam). Pada kenyataannya, dukungan dan harapan yang besar dari sosok yang sangat dihormati tersebut tidak selalu membuat atlet merasa lebih yakin. Kondisi ini justru bisa memunculkan beban mental tersendiri, di mana dukungan tersebut berubah menjadi tekanan karena atlet merasa takut mengecewakan gurunya. Sudut pandang yang memperhatikan unsur budaya lokal dan lokasi penelitian yang spesifik inilah yang membedakan kajian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian ini menjadi sangat krusial untuk dilakukan karena hasil temuannya nanti diharapkan dapat memberikan implikasi nyata, baik secara praktis maupun teoritis. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan pemikiran, bahan evaluasi, sekaligus panduan bagi para pelatih di lingkungan Pagar Nusa dalam menyusun strategi komunikasi dan metode pemberian dukungan yang lebih tepat. Dengan demikian, arahan maupun harapan yang diberikan pelatih dapat benar-benar diinternalisasi sebagai suntikan motivasi yang meningkatkan keyakinan tanding atlet, tanpa harus berubah menjadi beban mental yang melumpuhkan performa mereka. Secara teoritis, kajian ini diharapkan dapat memperluas literatur keilmuan psikologi olahraga, khususnya dalam memberikan pemahaman baru mengenai dinamika paradoks dukungan sosial yang bekerja di dalam institusi olahraga berbasis nilai budaya religius dan kepatuhan mutlak. Berdasarkan kenyataan di lapangan serta pentingnya implikasi

tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Dukungan Sosial Pelatih dengan *self-efficacy* pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa di Jember”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial pelatih dengan *self-efficacy* pada atlet pencak silat Pagar Nusa dalam menghadapi pertandingan di Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial pelatih dengan *self-efficacy* pada atlet pencak silat Pagar Nusa dalam menghadapi pertandingan di Kabupaten Jember..

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan psikologi sosial. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy*, serta menambah bukti empiris terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesiapan mental individu, terutama dalam konteks atlet pencak silat.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih, pengurus organisasi pencak silat Pagar nusa, dan pihak-pihak

terkait dalam upaya pembinaan atlet, khususnya dalam membangun kesiapan mental sebelum bertanding. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang strategi pembinaan yang tidak hanya berfokus pada fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan dukungan sosial sebagai faktor yang mendorong peningkatan *self-efficacy* atlet.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji variabel dukungan sosial dan *self-efficacy*, khususnya dalam konteks psikologi olahraga dan atlet bela diri. Penelitian-penelitian tersebut menjadi landasan teoritis dan empiris bagi penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self-efficacy* pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa di Jember". Berikut adalah penjabaran beberapa penelitian terdahulu yang relevan:

1. Perangin dan Indriana (2021) dalam penelitiannya yang berjudul '*Efikasi Diri Atlet Futsal Putri Klub Semarang Ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya*' menemukan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *self-efficacy* pada atlet ($r = 0,641$; $p = 0,000$). Data tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 41,1% terhadap pembentukan keyakinan diri atlet. Temuan ini menegaskan bahwa faktor eksternal berupa dukungan lingkungan menjadi prediktor penting bagi ketangguhan mental atlet di lapangan. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih

terbatas pada sumber dukungan dari teman sebaya, sehingga terdapat celah penelitian (*research gap*) untuk menguji pengaruh dukungan sosial yang bersumber dari figur otoritas lain yang lebih dominan dalam teknis pertandingan, yakni pelatih, terutama pada cabang olahraga bela diri pencak silat."

2. Pengaruh positif dari lingkungan terhadap keyakinan diri atlet bela diri juga dibuktikan secara empiris oleh Pujilestari dkk.,(2025) dalam penelitiannya yang berjudul '*Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Self Efficacy pada Atlet Karate di Club Enmei*'. Melalui metode kuantitatif korelasional terhadap sampel atlet bela diri, penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat *self-efficacy* atlet ($r = 0,446$; $p < 0,005$). Temuan tersebut menegaskan bahwa interaksi sosial dan dukungan lingkungan mampu memberikan kontribusi sebesar 19,9% dalam membentuk ketangguhan *self-efficacy* atlet untuk menghadapi situasi kompetisi. Meskipun demikian, kajian tersebut hanya membatasi ruang lingkupnya pada dukungan sesama atlet (teman sebaya). Hal ini menyisakan celah penelitian terkait bagaimana *self-efficacy* atlet dibentuk oleh dukungan sosial dari figur yang lebih krusial, yakni pelatih. Keterbatasan inilah yang semakin mempertegas urgensi dilakukannya penelitian ini, mengingat di dalam ekosistem pencak silat Pagar Nusa, pelatih

memegang otoritas ganda, baik sebagai mentor teknis di atas matras maupun sebagai figur spiritual yang sangat dihormati.

3. Kajian mengenai dinamika psikologis pada ekosistem bela diri juga pernah dilakukan oleh Oktavia Miftakhuddina (2019) dengan judul '*Hubungan Self-efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat*'. Penelitian kuantitatif tersebut memposisikan *self-efficacy* dan dukungan sosial sebagai dua variabel independen yang berjalan beriringan untuk mereduksi kecemasan atlet. Hasil penelitian membuktikan bahwa kombinasi dukungan dari lingkungan dan keyakinan diri yang kuat sangat efektif menekan tingkat kecemasan di lapangan. Meskipun subjek penelitian tersebut memiliki kesamaan kriteria, kajian tersebut menempatkan dukungan sosial dan *self-efficacy* sebagai dua entitas prediktor yang sejajar. Penelitian tersebut belum menguji hubungan hierarkis di antara keduanya. Hal ini memberikan celah kajian (*research gap*) untuk membuktikan secara empiris apakah dukungan sosial khususnya dari figur pelatih bertindak sebagai prekursor (pembentuk) utama dari *self-efficacy* itu sendiri. Celah konseptual inilah yang akan dieksplorasi lebih jauh dalam penelitian ini, dengan menjadikan dukungan sosial sebagai variabel bebas yang memengaruhi *self-efficacy* pada atlet Pagar Nusa.

4. Peran signifikan dari ketersediaan dukungan eksternal terhadap pembentukan keyakinan mental atlet juga dibuktikan oleh Aulia dan Indrawati (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *'Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Efikasi Diri pada Pemain Futsal Putri di Universitas Diponegoro Semarang'*. Kajian tersebut membuktikan secara empiris adanya korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat *self-efficacy* atlet. Temuan ini menegaskan bahwa atlet yang merasakan kehadiran dukungan sosial akan memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kapasitas teknisnya di lapangan. Walaupun hasil penelitian tersebut sangat kuat, fokus kajiannya masih terbatas pada sumber dukungan dari ranah domestik (orang tua) dan pada jenis olahraga beregu. Hal ini menyisakan celah literatur (*research gap*) untuk membedah bagaimana jika dukungan tersebut bersumber dari figur pelatih pada cabang olahraga individu seperti pencak silat, di mana tekanan dan beban performa di atas matras ditanggung sepenuhnya secara mandiri oleh atlet.
5. Penelitian kelima merupakan tinjauan literatur (*Systematic Literature Review*) yang dilakukan oleh Kurniawan dan Setiyowati (2025) dengan judul *"Dukungan Sosial dan Self-efficacy terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Pelajar"*. Dengan menganalisis 17 artikel jurnal ilmiah, penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan *Self-efficacy* secara konsisten memiliki hubungan positif

sebagai prediktor psikologis dalam peningkatan performa atlet. Kelemahan dari studi ini adalah murni menggunakan data sekunder tanpa pengambilan data primer di lapangan, sehingga tidak dapat menangkap dinamika spesifik yang mungkin terjadi pada atlet di bawah tekanan kompetisi yang nyata.

